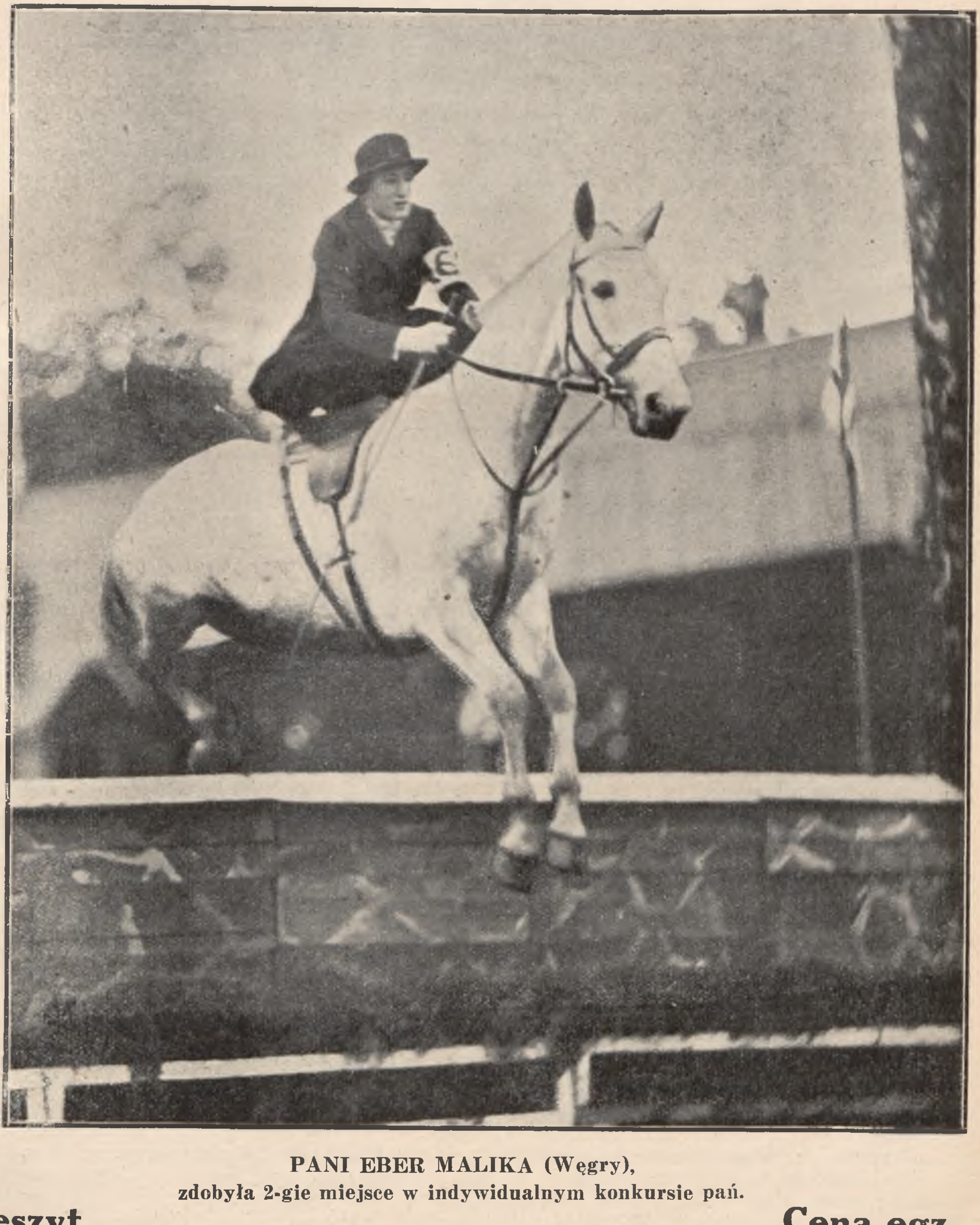
Nr. 5.



DWUTYGODNIK ILUSTROWANY

START

POŚWIĘCONY WYCH: FIZ: KOB: SPORTOM HYGIENIE



PANI EBER MALIKA (Węgry),
zdobyła 2-gie miejsce w indywidualnym konkursie pań.

Pierwszy zeszyt czerwcowy.

Cena egz. 50 groszy.



P. Janina Loteczkowa, najlepsza motocyklistka polska.

KU NAPRAWIE STOSUNKÓW

Walcząc od szeregu lat o prawo obywatelstwa powszechnego dla sportu, domagając się rozbudowy boisk i urządzeń sportowych, pozwalających najszerszym warstwom społeczeństwa na korzystanie z dobrodziejstw sportu, kładliśmy zawsze nacisk na doniosłe skutki działalności sportowej nietylko z punktu widzenia odrodzenia fizycznego. Cała prasa sportowa, wychowawcy i ideologowie ruchu sportowego, zgodnie podkreślali, że sport stanowi wspaniały środek praktyczny wprowadzania doniosłych zmian do psychiki nowoczesnego człowieka, że posiada własną swoją etykę walki i życia, że będąc pozornie tylko rozrywką i tylko środkiem podniesienia sprawności fizycznej, kształtuje moralność, na zielonej murawie boisk uczy rycerskich środków walki, nakazuje ciągłość doskonalenia się, budzi aktywny stosunek do życia, wypowiada wojnę notorycznemu lenistwu.

Niektórzy ideologowie sportu, a jest ich liczba niemała, posuwali się w swej analizie wpływów działalności sportowej na psychikę i moralność człowieka tak daleko, że wysuwali koncepcję, jakoby sport był niemal nową religją życia, religją, w której metodą działania byłyby miast słów—czyny. Nie posuwając się w twierdzeniach swych aż tak daleko, zgódźmy się jednak wszyscy, którzy niejednokrotnie byliśmy świadkami wielkich sportowych czynów woli, wytrwałości, pogardy na ból i niebezpieczeństwo, czynów, graniczących lub nawet przekraczających miarę bohaterstwa ludzkiego, że istotnie sport może stać się czynnikiem pozytywnej przemiany w psychice człowieka, że istotnie może nastroić go na zdobywczy ton stosunku do życia, że kształtuje on m o r a l e nowoczesnego człowieka.

Wysuwając te doniosłe wartości sportu, posługując się niemi, jako taranami argumentów, w walce, którą ciągle prowadzimy z obojętnością wciąż jeszcze licznych grup w społeczeństwie, nie wolno nam zamykać oczu na dość często wydarzające się wynaturzenia i wypaczenia idei sportu, nie wolno przemilczać faktów, które tu i owdzie zaobserwowane stanowią groźne memento dla przyszłości sportu, o ile wczas zażegnane i ukrócone nie zostaną.

W artykule niniejszym kilka uwag poświęcić chcemy elicie naszych zawodników sportowych, a więc tej dość licznej już dziś grupie jednostek, która, krocząc w pierwszych szeregach bojowników sportu, koncentruje na sobie uwagę ogółu, służy mu niejako wzorem i winna być najlepszym wykładnikiem wielkich jego wartości.

W tej właśnie grupie czołowych sportsmenów i sportswomen obserwujemy zjawisko niepokojące. Zawodniczka, z chwilą, kiedy dochodzi do pewnych wyników, wysuwających ją na czoło, kiedy w walce sportowej zdobywa laury zwycięstw, oklasków i popularności, staje się oczkiem w głowie klubu swego, a pod wpływem niezdrowej ambicji i wygórowanego o samej sobie pojęcia — poczyna się uważać za bezmała półboga olimpijskiego. Znamy dobrze tego rodzaju typy, stanowiące jak najgorszą propagandę dla sportu, aczkolwiek w imię prawdy zastrzec się musimy, że winę ponoszą tu w równym niemal stopniu same kluby jak prasa, zbyt reklamiarsko odnosząca się do niektórych asów, jak i dane zawodniczki.

W klubie sportowym, który liczy kilkadziesiąt czynnych członkiń i którego elementarnym obowiązkiem jest dbałość jednakowa o cały zespół, o podniesienie ogólnego poziomu sprawności fizycznej, kierownicy sportowi nie powinni czynić różnic, a raczej różnice te winny być czynione na korzyść słabszych, wymagających większej opieki i dbałości. „Pieszczoszki klubowe", zawodniczki pierwszej klasy, uważające — dzięki swym wynikom, osiągniętym zresztą w wielu wypadkach głównie, jeśli nie przedewszystkiem, wskutek usilnej pracy kierowników czy kierowniczek sportowych—że klub istnieje dlatego, aby im właśnie służyć w pierw-

szym rzędzie swemi środkami, aby zaspakajać każdy ich kaprys, znosić zarozumiałe, niegrzeczne zachowawanie — dają karygodny dowód niezrozumienia idei sportu, zaprzeczają swem postępowaniem istnieniu tego prawdziwego ducha sportowego, który stanowi słuszną dumę, ekstrakt moralnej wartości praktykowanej idei sportu.

Nie mówimy tu o wszystkich, ale wiele jest zawodniczek, które stanowią złą propagandę dla sportu. To też w imię przyszłości sportu, dla jego wyłącznie dobra, tym złym propagatorom, tym „pieszczoszkom" klubowym, należy wypowiedzieć walkę zdecydowaną. Sport nie ma na celu wydawania kilku egzotycznych rekordzistów czy rekordzistek, choćby byli nimi ludzie, przerastający o dwie głowy przeciętny poziom szarej masy w swych wynikach. Sport winien podnosić poziom sprawności fizycznej w masach, która w drodze eliminacji dawać będzie sposobem naturalnym stopniowanie w wynikach.

W dniach niemal ostatnich jedna z kobiecych organizacyj sportowych wypowiedziała walkę w imię dobra sportu swoim „pieszczoszkom", a raczej tym, które na to mało zaszczytne stanowisko pragnęły się wedrzeć. Spotkała je za to kara surowa, ale zaiste zasłużona, w postaci paromiesięcznej dyskwalifikacji, o czem piszemy na innem miejscu.

Oby ten odważny czyn sportowej organizacji kobiecej stanowił pierwszy krok ku uzdrowieniu naszych stosunków sportowych.

M.

MĘSKOŚĆ W SPORCIE KOBIECYM

Zadaniem sportu jest nietylko krzepić ciało, uwypuklać mięśnie i pogłębiać płuca, lecz również wywierać wpływ na ducha. Mianowicie urabiać charaktery, hartować wolę, dodawać zimnej krwi, rozwijać inicjatywę, zaostrzać energję, uczyć zaciskania zębów i trwania. Jednem słowem, prowadzić do rozkwitu cnót, które zwykliśmy łączyć w krótkiem określeniu — cnoty męskie.

Sport kobiecy stawia sobie te same cele, jakie przyświecają sportowcom, należącym do płci, słusznie czy niesłusznie zwanej brzydką. Czyż więc sport kobiecy ma w niewiastach rozwijać męskość? Czy nie kryje się tu niebezpieczeństwo groźne, czy zamiłowania sportowe nie pociągną za sobą utraty najcenniejszych zalet, jakiemi kobieta odznaczać się może, nie pozbawią gracji, subtelności, delikatności, nie zagłuszą tego o d o r f e m i n a e, bez którego życie byłoby pozbawione woni?



Piłka nożna nie należy do sportów odpowiednich dla pań.



O ileż piękniej wygląda kobieta z rakietą tennisową lub na bieżni.

Trwoga niezupełnie nieuzasadniona. W sporcie męskim męskość nieraz jest deformowana i przybiera postać brutalności gruboskórnej. Gdyby sportswomen zbyt pochopnie naśladowały kolegów—widok uroczych białogłów, igrających na zielonej murawie stadjonu, często budziłby w estecie słuszny niesmak.

A w tym kierunku sport kobiecy, przynajmniej zagranicą, nieraz nierozważnie stąpa. Dość spojrzeć na niektóre fotografje w pismach sportowych, by sobie wyobrazić, jak wyglądać może rugby pomiędzy ambitnemi drużynami kobiecemi, jak wygląda kobieta w kolarskim biegu szosowym i jak by wyglądała bokserka na ringu.

Współczesna kobieta powinna być męską; rozmarzona, indolentna lalka już nie jest w modzie; świat dzisiejszy rozkoszuje się w czynie, a nie w mdłej, sentymentalnej, nieproduktywnej kontemplacji. Ale męskość nie polega na tem, by nosić smoking, wyrażać się

wulgarnie i zachowywać ordynarnie; męskość polega na tem, by do celu iść śmiało i zawzięcie, nie bać się odpowiedzialności, nie bać się walki, nie bać się wytężonej pracy. I taka męskość doskonale da się połączyć z urokiem niewieścim, w jego zdrowej formie.

Albowiem stanowczość nie kłóci się z łagodnością, energja nie urąga gracji, pracowitość nie przekreśla subtelności. Ale nie wolno oddawać się tym gałęziom sportu, które Pan Bóg przeznaczył do wyłącznego użytku płci brzydkiej.

Zuzanna Lenglen jest na korcie tennisowym piękna, Konopacka rzucająca dyskiem jest nad wyraz estetyczna, ale gdyby kopały się wzajemnie na meczu piłkarskim, stałyby się odrażające.

Niech więc kobieta szuka męskości tam, gdzie nie grozi nic jej właściwościom specyficznym, jako kobiecie. Jeśli nie wystarczają jej tennis, lekka atletyka, łyżwiarstwo czy wioślarstwo, niech uda się do tej dziedziny sportu, która najbardziej może rozwinie w niej twarde cechy charakteru, najmniej zagrażając miękkim.

Na myśli mam sporty mechaniczne: samolot, samochód, łódź motorowa. Przy kierownicy wyścigowego auta niewiasta musi dokazać cudów zimnej krwi, odwagi i opanowania nerwów. A jednocześnie może pozostać wytwornie elegancką w obejściu; posiadając wszelkie cechy męskości, zachować to „ewig weibliches", bez którego byłaby tylko sfuszerowanym chłopcem.

Wiktor Junosza.

HASŁO DNIA

Dla ściślejszej oceny roli, jaką w życiu kobiety winien odgrywać ruch, stosowany celowo w formie gimnastyki czy sportów, przyjrzyjmy się przeciętnym warunkom życia kobiety, pracującej umysłowo czy fizycznie.

Jeśli mówimy o tych pierwszych, spędzających czas przy maszynie, biurku czy książce, przyznać trzeba, że postulat ruchu, sportów, gier na świeżem powietrzu, wycieczek i t. p., jest powszechnie uznawany. Poświęca się mu przynajmniej dużo słów, choć mało czynów.

Jeżeli jednak chodzi o kobietę, drepcącą bezustannie w kieracie gospodarstwa domowego, pracującą fizycznie w rzemiośle czy w fabryce, należy stwierdzić, że niewiele wysiłków skierowano ku temu, by i tym dać możność uprawiania gimnastyki i sportów, choćby w minimalnych granicach.

Lecz nie należy zamykać oczu na to, że stworzenie warunków, sprzyjających usprawnieniu fizycznemu mas kobiecych, byłoby tylko niejako materjalnem przygotowaniem do spełnienia zadań, które czekają swej kolei dokonania. Rzesze kobiet pracujących stanowią bezwładną materję, którą włada bierność i kwietyzm gnuśności.

Trzeba taranów uświadamiającej propagandy, trzeba skoordynowanych wysiłków i dużej dozy ofiarności przodowniczek naszego ruchu odrodzeńczego, by w tworzywie tej przyszłej sprawnej falangi kobiet pracy wywołać oddźwięk zrozumienia naszej idei i wykrzesać z niego zapał dla trwałego wysiłku w osiąganiu własnej kultury fizycznej.

Wiemy, jak jednostajne i przeważnie statyczne są zajęcia w biurze, rzemiośle czy fabryce, jak ograniczoną i jednostronna bywa praca mięśni w czasie trwania zajęć zawodowych. Prawidłowość oddechu i krążenia jest niemal zawsze na szwank narażona, a wysiłek i trwałe działanie niesprzyjających warunków higjenicznych pracy stają się przyczyną zniekształceń, przedwczesnych chorób zawodowych czy wad, utrudniających coraz bardziej zarobkowanie.

Gimnastyka dla zatrudnionych w tak niekorzystnych warunkach przybiera cechy zbawiennej korektywy i staje się przeciwwagą zgubnych wpływów wykonywania pracy zawodowej. Zbadanie i ustalenie celowości w zastosowaniu pewnych rodzajów ćwiczeń i opracowanie odpowiednich programów i wzorców zawodowych staje się — nawiasem mówiąc — koniecznością najbliższego jutra, która winna już skupić na sobie uwagę naszych teoretyków wychowania fizycznego.

W świetle powyższych rozważań uwypukla się niezbędność i wartość gimnastyki i sportu dla kobiety pracującej, bez względu na warunki życia i rodzaj zajęcia.



Zasłużona instruktorka wych. fiz. p. J. Gebetnerówna na prowadzi szkolną lekcję gimnastyki.

To, z czem się obecnie spotykamy u kobiety niemal na porządku dziennym: brak wytrwałości fizycznej, artretyzm już w wieku 30—40 lat, wiele chorób na tle złej przemiany materji (do których trzeba zaliczyć i przedwczesną otyłość) — to wszystko możemy śmiało złożyć na karb nieodpowiednich warunków życia domowego i zawodowego, którym nie przeciwdziała żaden konsekwentnie realizowany plan uodporniania się przez ruch. Kraje zachodu, a zwłaszcza północy Europy, stanowią już dziś dowód, jak zbawienny wpływ na sprawność fizyczną, a bodajże i na rasę, wywiera rozpowszechnienie kultury cielesnej wśród kobiet, uczynienie jej własnością mas, a nie przywilejem jednostek.

U nas gimnastyka i sport nie zatraciły jeszcze charakteru przywileju jednostek i uważane są chętnie za rozrywkę, czasem nawet bardzo kosztowną, albowiem ruch cały spoczywa jeszcze w powijakach organizacyj klubowych.

Organizacje sportowo - gimnastyczne, których założenia oparte o wielką myśl: „Mens sana in corpore sano", są naprawdę demokratyczne i które powinny by dlatego skupiać szeregi, liczące setki tysięcy — nie są zdolne spełnić tego swego posłannictwa, albowiem, chroniąc się pod skrzydła sztandarów o takich czy innych hasłach politycznych, mogą liczyć tylko na współpracę i zaciąg ludzi o wyraźnem obliczu partyjnem.

Nasze obserwacje i rozważania doprowadzają nas do konkluzyj, które wypowiedzmy w formie postulatów:

1) Trzeba rozbudzić wśród ogółu kobiet świadomość konieczności kultury cielesnej.

2) Trzeba stworzyć takie warunki, by ten ogół, bez względu na swój stan majątkowy i społeczny, bez względu na rodzaj zajęć, w swem codziennem życiu otrzymywał przez gimnastykę i sport to, co dla zdrowia konieczne.

Zastanówmy się nad drogami realizacji tych postulatów w warunkach, jakie mamy.

Propaganda, zmierzająca do demokratyzacji kultury fizycznej, musi wyjść z tych komórek, które po-

siadają już wewnętrzną organizację: z klubów sportowych i towarzystw gimnastycznych, i zaatakować w pierwszej linji kobiece organizacje społeczne i zawodowe.

Nie twórzmy na razie nowych związków sportowych, choćby o najbardziej demokratycznych założeniach, gdyż to nie da tak szybkich rezultatów, jak oparcie się o formy już istniejące. W łonie zrzeszeń asportowych zakładajmy sekcje gimnastyczne, gier ruchowych i t. p. Mamy już garść klubów, dobrze zagospodarowanych i korzystających z pomocy materjalnej czynników komunalnych czy państwowych. Te w pierwszym rzędzie powinny się podjąć pracy dla dobra ogółu, organizować gimnastykę czy sport — każdy choćby tylko dla jednego zespołu robotnic. A sale gimnastyczne szkół czy też inne, będące w rękach prywatnych, czyż nie mogą pomieścić choćby parę razy w tygodniu kompletów, złożonych z kobiet pracujących?

Taka propaganda, poparta czynem, znajdzie pomoc ze strony czynników odpowiedzialnych, które zrozumienia wagi wychowania fizycznego mas dały już dowody rzeczowe.

Koniecznością najbliższych dni w dziedzinie rozwoju ruchu gimnastyczno-sportowego jest zatem: budowa powszechnych sal gimnastycznych, zakładanie boisk i placów sportowych, które zaludnią masy, regenerujące swe siły i zdrowie w ruchu i słońcu.

Dzieło, które czeka swego dokonania, wymaga ofiarnej, żmudnej i niewynagradzanej materjalnie pracy. Czyjej? Ludzi dobrej woli i odpowiedniej wiedzy.

Interes ogółu wymaga bezwzględnego wyznawania zasady, iż wiedza nabyta jest tym kapitałem, który pozostaje dożywotnim długiem jednostki względem społeczeństwa.

Pomyślmy: oto zgodnie z naszą tezą, każda nauczycielka gimnastyki — na wsi, w miasteczku lub mieście — organizuje gry ruchowe bodaj dla grupki dziewcząt pozaszkolnych lub gimnastykę dla jakiegoś związku kobiecego, choćby w najskromniejszym zakresie, choćby tylko w sali szkolnej i na boisku szkolnem. Z tych tysięcy zespołów, liczących tylko jednostki, wyrosną później potężne organizacje.

I tak z tysięcy małych czynów powstanie dzieło, które dziś zdaje się przerastać nasze siły — czyn, który stanowić będzie o tężyźnie pokoleń, którego musimy dokonać dla dobra nietylko naszego własnego; dla dobra kobiety — ale w imię potrzeby narodowej!

Dr. J. B.

O PRZYSPOSOBIENIU WOJSKOWEM KOBIET

GŁOS W DYSKUSJI

„Z karabinami czy bez karabinów" — oto jeden z przedmiotów zażartych dyskusyj, jakie toczą się obecnie w świecie kobiecym dookoła sprawy przysposobienia wojskowego kobiet.

Deklaruję się zgóry, jako gorąca zwolenniczka przysposobienia wojskowego kobiet, ale równocześnie jako przeciwniczka niektórych dotychczasowych metod i poglądów, nurtujących sfery kierownicze p. w. kobiet. Pozwolę sobie zatem do tej dyskusji, jaka toczy się w Warszawie od paru miesięcy, dorzucić garść swoich uwag.

Jakiż jest cel przysposobienia kobiet do obrony kraju? Możność dostarczenia w chwili wojny na usługi armji całego szeregu kobiet, wykwalifikowanych w służbie pomocniczej.

Przypuśćmy, że wojna wybuchnie za lat 10. Z rekruta, przećwiczonego w bieżącym roku, zabraknie w chwili wybuchu wojny zapewne tylko paru procent, z kobiet — dobrze, jeżeli parę procent będzie zdatnych do służby. Większość z nich zostanie matkami, innym na przeszkodzie do służby wojskowej staną bądź warunki pracy zawodowej, bądź brak sił fizycznych, które przeciętnie szybciej wyczerpują się z wiekiem u kobiet, niż u mężczyzn.

Armja więc z tych wielu roczników kadr kobiecych niewiele będzie miała pożytku. Powiecie może, że rozumowanie jest błędne, że wobec niemożliwości obliczenia chwili wybuchu wojny, zawsze część pracy musi być zmarnowana. Dobrze. Do tego właśnie zmierzam: jeżeli wysiłki, włożone w przysposobienie wojskowe kobiet, nie mają przynieść pożytku armji, niechże dadzą inne korzyści społeczne.

Z tego, że kobieta w p. w. wysłucha wykładów szczegółowych o organizacji armji, zaznajomi się z granatami ręcznemi i karabinem, nie przyjdzie jej w czasie pokoju nic. Gdybyśmy zaś kosztem tych rzeczy dali jej możność osiągnięcia lepszego rozwoju fizycznego, damy uczestniczkom p. w., a zatem i całemu społeczeństwu konkretny dorobek. „Przysposobienie wojskowe" winno przysporzyć społeczeństwu kadry kobiet zdrowych, silnych, zahartowanych fizycznie i moralnie na trudy i niebezpieczeństwa.

Aczkolwiek znacznej większości przeszkolonych w p. w. kobiet, warunki nie pozwolą na służbę pomocniczą dla wojska i, co za tem idzie, przysposobienie wojskowe kobiet winno być raczej przysposobieniem ich do pokoju, niż do wojny, to jednak uważam, że część wojskowych umiejętności winna pozostać w programie przysposobienia. Będą to bądź takie rzeczy, które mają znaczenie ogólno - wychowawcze, jak np. terenoznawstwo, bądź też takie, które kobiecie zawsze przydać się mogą, jak np. ratownictwo, bądź wreszcie te, które, w razie wojny, potrzebne będą całej ludności cywilnej, jak np. obrona przeciwgazowa.

W chwili wybuchu wojny będzie ogłoszony ochotniczy zaciąg do służby pomocniczej, jako to: sanitarnej, gospodarczej, oświatowej i łączności. zgłoszą się te kobiety, którym warunki rodzinne na to pozwolą. Zdobycie wiedzy fachowej będzie tu kwestją jednego, dwóch miesięcy.

Wojna ostatnia wykazała, że nie zbrakło ofiarnych kobiet do służby Ojczyźnie. Ci, co mieli możność poznania armij wielu państw, stwierdzają, że pod względem ideowym i moralnym, Polki pracujące przy wojsku stały znacznie wyżej od kobiet innych krajów, pod względem zaś rozwoju fizycznego — najniżej. Niechżeż to będzie dla nas wskazówką, po jakiej linji winno pójść przysposobienie wojskowe kobiet.

Reasumując swe wywody, stwierdzam, że należy dążyć do tego, aby jak największe rzesze kobiet przeszły przez szeregi p. w., wyrabiając tam w sobie ducha obywatelskiego i osiągając jak najlepszy rozwój fizyczny. Poza wychowaniem fizycznem program w. f. winien obejmować ćwiczenia polowe, obozownictwo, ratownictwo, higjenę i obronę przeciwgazową, sam zaś tryb życia obozowego winien wdrożyć uczestniczki do posłuchu i karności.

Rzucając tych parę myśli pod adresem Komitetu Społecznego Przysposobienia Kobiet do Obrony Kraju, zwracam się do niego z prośbą, aby dla wszechstronniejszego oświetlenia tego trudnego problemu, zechciał poinformować szerszy ogół o tem, jak wygląda praca organizacyj przysposobienia wojskowego kobiet w innych krajach, a zwłaszcza w Niemczech i Finlandji.

Sign.



Dziewczynki ociemniałe ćwiczą na boisku.

SPORT U GŁUCHONIEMYCH I OCIEMNIAŁYCH

Zdawałoby się nonsensem dowodzenie o możliwości wprowadzenia ćwiczeń sportowych do grup młodzieży, pozbawionej zmysłu wzroku. Zdawałoby się przykrym zgrzytem bolesnego żartu twierdzenie o wprowadzeniu rozkoszy ruchu, radosnego poczucia siły na słońcu dla tych, którym radość słońca nigdy nie zagra tęczą kolorowych barw, dla których wszelki ruch jest błądzeniem wśród wiecznych ciemności nocy.

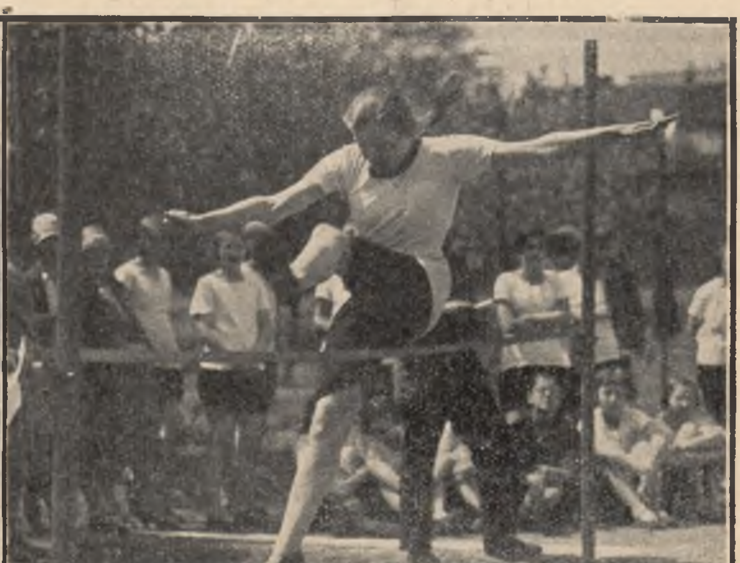
A jednak... Słuchajcie. Któregoś dnia jestem na obszernem boisku Instytutu Warszawskiego Głuchoniemych i Ociemniałych. Pada deszcz. Pomimo to kilkoro niewidomych dzieci, trzymając się za ręce, rytmicznie i pewnie chodzi po boisku, wesoło śpiewając sobie jakąś wojenną piosenkę. Zdaleka — nikt z was nie pomyślałby, słysząc wesołe głosy i mocny rytm kroku, że oto macie przed sobą dzieci z obumarłemi na zawsze oczami. Na małej werandzie znów grupka dzieci. Co chwila wybiegają na deszcz, ciesząc się, że takie duże mokre krople padają im na głowy. Dzieci bardziej obeznane z boiskiem prowadzą za ręce swych mniej doświadczonych kolegów. Głośne, wesołe rozmowy. Operują w słowach masą pojęć, co krok zatrącających o wrażenia ze świata zmysłu wzrokowego. Z najwyższem zdumieniem słucham, jak pewien mały chłopczyk głośno, radośnie rozpowiada: „Za chwilę ukaże się słońce, — pójdziemy ćwiczyć na boisko".

Zorganizowany w Warszawie w maju dzień sportowy głuchoniemych i ociemniałych pokazał naocznie, jak wielką sumę dobra dać może młodzieży czterozmysłowej sport. Ćwiczenia gimnastyczne wykazały wielkie poczucie i zamiłowanie do ruchu wśród ociemniałych dzieci. Młodzież głuchoniema, która w swej działalności sportowej znacznie mniej napotyka trudności, mając utrudnioną jedynie szybkość porozumiewania się wzajemnego, oddaje się ćwiczeniom sportowym i zabawom oraz grom ruchowym z całą radością i pasją dzieci normalnie zdrowych, władających wszystkiemi zmysłami.



Laureatki konkursu żeńskiego w dniu sportowym głuchoniemych: Chomska (Instytut), Cegielska i Krasuska (gimn. im. Konopnickiej).





Chomska (Instytut Głuchoniemych) w skoku wdal i w skoku wzwyż.

Skomplikowanemu zagadnieniu wychowywania dzieci ociemniałych i głuchoniemych poświęcony zostanie artykuł specjalny w tygodniku „Kobieta Współczesna“. W artykule niniejszym zajmiemy się jedynie pokrótce omówieniem znaczenia ćwiczeń fizycznych u młodzieży ociemniałej, podkreślając jednocześnie niezmordowaną pracę i wybitne na tem polu zasługi p. Jabłońskiego, wychowawcy fizycznego w Instytucie Warszawskim Ociemniałych i Głuchoniemych.

Dzieci ociemniałe krępowane są ustawicznie w ruchach swych ciągłą obawą potknięcia się czy uderzenia o przedmioty otaczające je. Dlatego też najczęściej trwają one w bezruchu, co pociąga za sobą szkodliwe skutki dla zdrowia. Sport, ćwiczenia fizyczne, prowadzone umiejętnie i racjonalnie, oddać mogą tedy młodzieży ociemniałej olbrzymie usługi, zachęcając ją do ruchu i dając jej w tym kierunku niezbędne wskazówki.

Wspomniany dzień sportowy wykazał, że dzieci ociemniałe zdolne są do wykonywania szeregu ćwiczeń fizycznych, że mogą nawet uprawiać najprostsze gry w piłkę i że czują z tych swoich zajęć fizycznych wiele radości. Dzieci głuchonieme wykazały kompletne dyspozycje w kierunku sportów indywidualnych, a nawet w grach zespołowych, jak np. w piłce siatkowej dowiodły bardzo szybkiej orjentacji i dużego zgrania wzajemnego.

Do zawodów lekko - atletycznych stawał zespół dziewcząt głuchoniemych oraz gimn. im. Konopnickiej. W poszczególnych konkurencjach osiągnięto wyniki następujące:

Sztafeta 4×60 cm.: 1) gimn. Konopn. 40 s., 2) szkoła powsz. 65, 3) Instytut: skok wdal: 1) Cegielska (G. K.) 416 cm., 2) Chomska (I.) 415 cm., 3) Świerczewska (I.) 414 cm. — start 10; skok wzwyż: 1) Cegielska (G. K.) 123 cm., 2) Krasuska (G. K.) 123 cm., 3) Wiszniewska (G. K.) 118 cm. — start 11; siatkówka: Instytut — szkoła powsz. 65 — 15 : 4, 15 : 6, Gimnazjum Konopnickiej — Instytut 13 : 15, 15 : 12, 15 : 6.

Dzielnemu kierownikowi młodzieży ociemniałej i głuchoniemej, p. Jabłońskiemu, należy się szczere uznanie za prowadzoną z całym zapałem pracę nad wychowaniem fizycznem tej młodzieży. Do szczegółów pracy jego wkrótce raz jeszcze powrócimy.

KONKURSY HIPPICZNE PAŃ

W ramach odbywających się w Warszawie międzynarodowych zawodów hippicznych na nowo - urządzonym torze w Łazienkach odbyły się dwa konkursy hippiczne pań: pierwszy — parami, drugi — indywidualny.

Pierwszą nagrodę w konkursie parami zdobyła p. Jurgielewiczowa Helena z rtm. Adamem Królikiewiczem. Zaznaczyć należy, że w konkurencji tej, odbytej przy udziale kilkunastu par, naogół panie popełniały mniej błędów, aniżeli ich towarzysze. Fakt ten przypisać należy wyższej rasie koni pań.

Do konkursu indywidualnego zgłosiło udział 16 pań. Warunki konkursu: 12—14 przeszkód wysokości około 1 m. 10, szerokości 3 m. Tempo—300 m. na minutę. Dystans 700 m. Norma czasu 2 m. 20 sek. Konkurs rozgrywany był o 3 nagrody honorowe korpusu dyplomatycznego i 4 wstęgi honorowe. Zagranica reprezentowana była przez p. Curel (Francja) i p. Eber Malika (Węgry).

Naogół pomimo błotnistego terenu wyniki były bardzo dobre. Dowodem służyć może fakt, że dla rozegrania pierwszej nagrody zorganizowano dodatkową rozgrywkę, podnosząc przeszkody do 1 m. 20 cm. Na pierwsze miejsce wysunęła się ostatecznie p. Dembińska Jadwiga. Drugie miejsce zdobyła Węgierka, p. Eber Malika, trzecie — p. generałowa Knollowa Jadwiga. Wstęgami honorowemi podzieliły się pp. Adela Skarzyńska, Marja Zwierzchowska, Wanda Harlandowa i Helena Mieczkowska.

Naogół panie, biorące udział w konkursie, wykazały doskonałą technikę, opanowanie konia, wiele wdzięku i elegancji, udowodniając naocznie, że sport hippiczny jest jednym z najładniejszym sportów dla pań.



Defilada uczestników w konkursie parami na stadjonie hippicznym w Łazienkach.

SŁOŃCE, POWIETRZE I RUCH

W istocie sportu leży zbliżenie do natury. Nie należy tego pojmować zbyt jednostronnie: — zbliżenie zasadza się na jak najczęstszem obcowaniu z naturą, obcowaniu bezpośredniem przy jednoczesnem napięciu władz ducha.

Praca fizyczna na świeżem powietrzu, w słońcu (boć przecie sport ma wiele wspólnych pierwiastków z pracą fizyczną) wlewa do żył radość życia, ową pogodę ducha, której tak bardzo nam, ludziom powojennym potrzeba. Nietylko to: wiemy, jak zbawiennie wpływa na zdrowie bezpośrednie poddanie skóry naszej działaniu wiatru i słońca. Medycyna nie wypowiedziała jeszcze w tej dziedzinie swego ostatniego słowa, coraz częściej jednak spotyka się lekarzy, którzy jako jedyne skuteczne lekarstwo zalecają poddanie się działaniu wiatru i słońca.

W Szwajcarji i Poludniowych Niemczech istnieje sporo zakładów leczniczych dla niedorozwiniętych dzieci, gdzie wychowańcy żyją dosłownie stale na powietrzu. Ubranie ich stanowi, niezależnie od pogody, para trykotowych spodenek. Proszę sobie wyobrazić kilkanaścioro dzieciaków, siedzących na ławkach na otwartej przestrzeni. Nauczyciel, podobnie jak dzieci ubrany, prowadzi lekcje. Rezultaty tej metody są podobno wspaniałe, leczą nietylko ciało, które zyskuje hart, rozwija się doskonale, ale i ducha, dając mu błogosławione zdobycze bezpośredniego zetknięcia się z naturą.

Te doskonałe rezultaty prób medycyny współczesnej spowodowały zajęcie się niemi szerszych warstw. Od niedawna istnieje w Niemczech ruch, zwany kultem słońca i nagości. Tu już nie dzieci, ale całe zastępy kobiet i mężczyzn, ogarniętych tym ruchem, poddają swe prawie nieosłonięte ciało działaniu promieni słonecznych i powietrza na przeznaczonych dla tego celu terenach zamkniętych.

Ruch ten nie zamyka się w ramach jakiejś organizacji sportowej, aczkolwiek właśnie świat sportowy stanowi wielką grupę jego adeptów.



Radość ruchu w słońcu.



Ćwiczenia plastyczne na słońcu.

Koncepcja zbliżenia bezpośredniego do natury nie jest celem samym w sobie, jest jedynie środkiem, prowadzącym z jednej strony do zdobycia jak największej sprawności fizycznej, z drugiej zaś wpływa zbawiennie na psychikę i nerwowy stan człowieka współczesnego, zamkniętego w ciasnych murach miasta, w szalonym rejwachu życia ulicy.

Stowarzyszenie to posiada w Niemczech licznych zwolenników, lecz zarazem niemniej wielką liczbę przeciwników. Ci ostatni głównie zwalczają postulat nagości. Gwoli ścisłości i prawdzie przyznać trzeba, że tu i owdzie, aczkolwiek grupy pań i panów ćwiczą oddzielnie, zdarzają się wypadki niewłaściwego ujęcia sprawy, zdarzają się wypadki nadużyć w stosunku do idei, bardzo pięknej w założeniu. Propagatorzy ruchu sami przyznają, że specjalnie w grupach wspólnych przeprowadzać muszą dokładną selekcję kandydatów na uczestników. Pomimo wszakże nadużycia owe — idea dzięki swej wielkiej, wypraktykowanej przydatności życiowej zdobywa sobie grunt coraz mocniejszy.

Nie ulega wątpliwości, że do wielkości idei tej musi dorosnąć człowiek współczesny, wychowany w miazmatach wielkomiejskiego życia. Do każdej idei zresztą człowiek musi dorosnąć, aby jej postępowaniem swem nie paczyć.

Z trzech postulatów omawianego przez nas kierunku dwa, a mianowicie—postulat słońca i ruchu, niemal nie budzą już dziś wątpliwości. Postulat nagości owe wątpliwości budzi w poważnym stopniu i przyznać trzeba — w wielu wypadkach — są to wątpliwości uzasadnione.

Celem uzupełnienia rozpatrywanego tu przez nas zagadnienia, zatrzymujemy uwagę swą nad jednym jeszcze argumentem przeciwników kierunku. Postulat nagości wychodzi z założenia, że ciało ludzkie jest piękne pięknem naturalnem i zdrowem. Piękno to należy podnosić przez umiejętne postępowanie, a więc między innemi przez poddawanie go w całości promieniom słońca. Ale może się nasunąć refleksja, że nie każde ciało jest piękne i obnażone może wywołać uczucie wręcz przeciwne wrażeniu doskonałości i harmonji. Hans Suren, propagator ruchu tego, twierdzi, że naoczne przekonanie się o brakach swego ciała pobudza człowieka do pracy nad jego kulturą, która wkrótce te braki wyrównuje.

Takie są tezy kultu słońca i nagości. Nie są one tak zupełnie nowe. Przypomnijmy sobie starożytność. Poglądy nowoczesnego ruchu, obejmującego niewielką liczbę ludzi, były wtedy poglądami powszechnemi.

Oczywiście, historja w swoim biegu nie zna gwałtownych skoków, nie można więc mówić o całkowitem zerwaniu z tradycją. Nawet przywódcy ruchu nie myślą narazie o masowem wprowadzaniu kultu nagości, pragnąc zyskać początkowo szerokie warstwy społeczeństw dla kultu słońca i powietrza.

T. Mal.

WZORY ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH

ĆWICZENIA NA OKRES DRUGI.

Gdy ćwiczenia, opisane we wzorze poprzednim, są już dobrze opanowane a wykonywanie ich nie pozostawia zmęczenia — można, a nawet należy, siłę ćwiczeń wzmocnić przez wprowadzenie ruchów trudniejszych.

1. Stojąc w rozkroku, z rękoma wyprostowanemi pionowo, pochylać tułów w poziom wprzód (ruch zachodzi w stawach biodrowych, plecy pozostają zupełnie proste), z równoczesnym rzutem obu rąk przodem wtył; przy prostowaniu tułowia do postawy pionowej, ręce również rzutem powracają do postawy pionowej.



Ćwicz. Nr. 1.

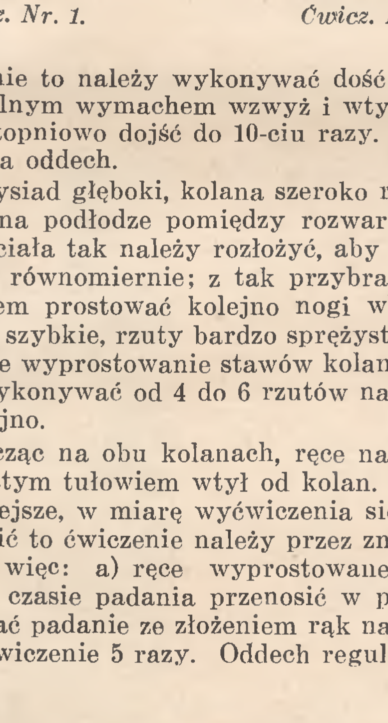


Ćwicz. Nr. 3.

Ćwiczenie to należy wykonywać dość szybko, rzucając ręce silnym wymachem wzwyż i wtył. Początkowo 6 razy, stopniowo dojść do 10-ciu razy. Po skończeniu ćwiczenia oddech.

2. Przysiad głęboki, kolana szeroko rozwarte, dłonie złożone na podłodze pomiędzy rozwartemi kolanami. Ciężar ciała tak należy rozłożyć, aby i ręce i nogi dźwigały go równomiernie; z tak przybranej postawy, silnym rzutem prostować kolejno nogi wbok. Tempo ruchu nie za szybkie, rzuty bardzo sprężyste i dokładne, t. j. całkowite wyprostowanie stawów kolanowych i skokowych. Wykonywać od 4 do 6 rzutów na każdą nogę, ćwicząc kolejno.

3. Klęcząc na obu kolanach, ręce na biodrach — padanie prostym tułowiem wtył od kolan. Początkowo padanie mniejsze, w miarę wyćwiczenia się coraz głębsze. Utrudnić to ćwiczenie należy przez zmianę położenia rąk, a więc: a) ręce wyprostowane w poziom wprzód, w czasie padania przenosić w poziom wbok, b) wykonywać padanie ze złożeniem rąk na karku. Powtórzyć to ćwiczenie 5 razy. Oddech regulować w miarę potrzeby.



Ćwicz. Nr. 4.

4. Stojąc w rozkroku, jedna ręka na biodrze, druga opuszczona swobodnie wdół przed sobą. Z tej postawy wykonywać silny skręt tułowia w stronę ręki opuszczonej (ręka prawa na biodrze — skręt w lewo), jednocześnie robiąc silny wymach swobodną ręką w kierunku skośnym wzwyż, wzmagając tym sposobem siłę skrętu i powiększając granicę ruchu. Po przećwiczeniu kilku razy w jedną stronę, np. w lewo, należy zmienić położenie rąk i przerobić to samo w drugą stronę. Początkowo po 6 razy, później po 10 w każdą stronę. Oddech regulować w miarę potrzeby.

5. Z postawy klęcznej siąść płasko na piętach. Ręce wyprostować wzwyż i z tej postawy pochylić cały tułów wraz z rękami wprzód, składając dłonie na niskim stołeczku. Ułożywszy tak dłonie, należy rytmicznym ruchem uwypuklać klatkę piersiową wdół, ściągając jednocześnie łopatki do środka, a stawy ramieniowe wtył. Po czterech rytmicznych ruchach klatką piersiową, wyprostować się do postawy klęcznej i powtórzyć to ćwiczenie jeszcze dwa do trzech razy.



Ćwicz. Nr. 5.

6. Z postawy stojącej we wspięciu, ręce opuszczone swobodnie, lekkie podskoki na obu złączonych nogach — 12 razy. Starać się, aby mięśnie całego ciała były zupełnie rozluźnione.

7. Leżąc plecami na podłodze, całe ciało wyprostowane, 3 głębokie oddechy.



Ćwicz. Nr. 8.



Ćwicz. Nr. 11.

8. Siedząc na podłodze, nogi skrzyżowane (siad turecki), ręce dłońmi złożone na głowie — skłony tułowia w lewo i w prawo. Dwa pierwsze razy przerobić to ćwiczenie w tempie powolnem, później pięć razy szybko i znów na zakończenie dwa razy wolno.

9. Ćwiczenie Nr. 11-ty z poprzedniego wzoru, z dodaniem wymachów nóg wbok.

10. Ćwiczenie Nr. 12-ty z poprzedniego wzoru (Nr. 3 „Startu") 4 do 5 razy.

11. Stojąc w rozkroku, ręce wyciągnięte wzwyż, wykonać mały skręt tułowiem w lewo i pochylić się całym tułowiem wdół, składając palce obu dłoni na lewej stopie. Potem wyprostować się wzwyż i przerobić to samo w stronę prawą. Tempo ćwiczenia powinno być nie za szybkie, a ruch bardzo dokładny — 4 do 6 razy w każdą stronę. Oddech regulować w miarę potrzeby.

12. Półprzysiady według opisu ćwiczenia Nr. 2-gi, wzoru pierwszego (Nr. 3 „Startu"), z unoszeniem rąk prostych w poziom, wbok w czasie wspięcia, wytrzymanie rąk w postawie wyprostowanej w bok w czasie półprzysiadu i opuszczenie rąk z równoczesnem opuszczeniem pięt — 5 do 6 razy.

13. Oddech głęboki przy zupełnie swobodnej postawie całego ciała. Jeżeli ćwiczące są zmęczone, pożądany jest oddech w postawie leżącej na podłodze.

H. O.



Lonka (Cracovia) rekordzistka świata w rzucie oszczepem 600 gr.

Ogólnopolskie Zawody Lekkoatletyczne w Poznaniu



Jasna (Cracovia), rekordzistka Polski w rzucie kulą.

Z okazji jubileuszu K. S. Warty w dn. 5 i 6 czerwca odbyły się w Poznaniu po raz pierwszy ogólnopolskie zawody lekkoatletyczne. Zgromadzona na starcie wielka ilość zawodniczek (40) z różnych miast Polski (Bydgoszczy, Krakowa, Poznania, Torunia i Warszawy), sprężysta organizacja i sprzyjające warunki atmosferyczne sprawiły, iż zawody okazały się imprezą bardzo udaną.

Poziom sportowy zawodów był bardzo wysoki, najlepszym dowodem tego było ustanowienie 8 nowych rekordów Polski i szeregu okręgowych.

PIERWSZY DZIEŃ ZAWODÓW.

Pierwszy punkt obfitego programu — **skok wdal** przynosi cały szereg niespodzianek. Frydrychówna (Warta), osiągająca stale około 4.60, nie wchodzi do finału. Zwycięstwo przypada w udziale Jabłczyńskiej (AZS. W-wa), która w pierwszym już skoku osiąga wynik 4.82 — **nowy rekord Polski.** Pozostałe skoki ma nieco słabsze. Wynik ten wysuwa ją na jedno z lepszych miejsc w czołowej grupie zawodniczek polskich. Dalsze miejsca zajmują: 2) Gędziorowska (T. K. S.) 4.55½; 3) Hanka (Cracovia) — 4.30. Frydrychówna, skacząc w finale poza konkursem, osiąga 4.45.

AZS. W-wa — 3 pkt., T. K. S. Toruń — 2 pkt., Cracovia — 1 pkt.

Przedbiegi na 60 m. W I przedbiegu zwycięża Gędziorowska (T. K. S.) w czasie 8,8 s. przed Woynarowską (AZS. W-wa) i Adamiakówną (AZS. Poznań); II przedbieg łatwo wygrywa Kasprzakówna (T. G. Sokół — Poznań) w 8,6 s. przed Szymańską (Warta) i Swobodówną (Cracovia).

Rzut dyskiem przynosi łatwe zwycięstwo Jasnej (Cracovia) z wynikiem 30,31 m. (rekord okręgowy krakowski); 2) Lutomska (Warta) — 23,93 m.; 3) Hanka (Cracovia) — 23,50 m. Jasna ma wszelkie dane do osiągnięcia trzydziestu kilku metrów, musi jednak pilnie pracować nad stylem.

Cracovia — 4 pkt., Warta — 2 pkt.



Słobodówna (Cracovia) jedna z czołowych lekko-atletek krakowskich.

Przedbiegi 80 m. przez płotki. Po 2 przedbiegach do finału wchodzą: Jabłczyńska (AZS. W-wa) 14,1 s. **rekord Polski** z I przedbiegu oraz Lanżanka (AZS. Poznań) — 15,3 — (rekord okręgowy) i Woynarowska (AZS. W-wa) — 15,4 s. Jabłczyńska imponuje opanowanym stylem, prowadzi bieg, z łatwością dystansując swoje przeciwniczki o kilkanaście metrów. Przewagę nad niemi zawdzięcza temu, iż idzie cały dystans na 3 kroki między płotkami.

Bieg 1000 metrów prowadzi od początku do końca Wieczorkiewiczówna (AZS. W-wa), odsuwając się stopniowo od swoich przeciwniczek, biegnie równo, ładnie, stylowo i wygrywa w czasie 3 : 33,2 — **nowy rekord Polski;** 2) Lutomska (Warta) —3 : 43,8 (rekord okręgowy); 3) Woźniakówna (T. G. Sokół — Poznań).

AZS. W-wa 3 pkt., Warta — 2 pkt., T. G. Sokół— Poznań — 1 pkt.

Przedbiegi 200 metrów: Po 2 przedbiegach do finału wchodzą z I-go — Woynarowska (AZS. W-wa) w czasie 29,7 i Kasprzakówna (T. G. Sokół — Poznań), z II-go Wisia (Wisła — Kraków) — 30,3 i Frydrychówna (Warta). Wisia — zawodniczka b. młoda zadziwia długością kroku w biegach.

Finał biegu na 60 m. Po 2 falstartach zawodniczki wychodzą względnie równo. Bezapelacyjne zwycięstwo przypada w udziale Gędziorowskiej (T. K. S.) w czasie **8,2 s. nowy rekord Polski;** 2) Kasprzakówna (T. G. Sokół — P.) 1½ wtyle; 3) Woynarowska (AZS. W-wa) o dłoń. Gędziorowska, wybitna sprinterka, pierwsza przekroczyła atakowany od lat kilku rekord Rzeźnickiej. W sezonie bieżącym należy przypuszczać, iż zrobi ona 8 s. na 60 m., o ile nawet nie zejdzie poniżej tej granicy.

T. K. S. — 3 pkt., T. G. Sokół — Poznań 2 pkt., AZS. W-wa 1 pkt.



Gędziorowska (Toruń) rekordzistka Polski w biegach na 60 i 100 m.

Po pierwszym dniu zawodów kolejność według punktacji była następująca:

AZS. W-wa — **7 pkt.**; T. K. S. i Cracovia po **5 pkt.**; Warta — **4 pkt.**; T. G. Sokół Poznań — **3 pkt.**

DZIEŃ DRUGI.

Pchnięcie kulą 4 kg.: 1) Jasna (Cracovia) — 8,80— **rekord Polski;** 2) Frydrychówna (Warta) — 8,16½ (rekord okręgowy); 3) Wisia (Wisła) 7,88, oburącz 15,37 — **rekord Polski.** Zawodniczki krakowskie odznaczają się silnem i ładnem wypchnięciem kuli, przyczem Wisia ma ładne rzuty lewą, nie ustępujące rzutom prawą ręką.

Cracovia — 3 pkt., Warta — 2 pkt., Wisła — 1 pkt.

Przedbiegi na 100 m. przynoszą doskonałe wyniki, 3 zawodniczki wyrównują dawny rekord Polski, jednocześnie zostaje on obniżony o 0,2 sek., przez bezkonkurencyjną Gędziorowską: I przedbieg: 1) Wisia (Wisła— 13,6; 2) Frydrychówna (Warta); II przedbieg — Gędziorowska (T. K. S.) — 13,4 **nowy rekord Polski;** 2) Kasprzakówna (T. G. Sokół P.) — 13,5; 3) Woynarowska (AZS. W-wa) — 13,6.

Finał biegu 80 m. przez płotki: 1) Jabłczyńska (AZS. W-wa) — 13,9 — **nowy rekord Polski;** 2) Woynarowska (AZS. W-wa) 8 m. w tyle; 3) Lanżanka (AZS. Poznań). I znowu Jabłczyńska zostawia swoje przeciwniczki daleko za sobą. W finale tym uwidoczniły się zalety jej techniki i stylu w porównaniu z Woynarowską, która, nie mogąc wyciągnąć 3 kroków i nie umiejąc iść na 4-ry, zmuszona była zmieścić 5 kroków na długości 8 m., co wyglądało dość humorystycznie.

AZS. W-wa — 5 pkt., AZS. Poznań — 1 pkt.

Bieg rozstawny 4 × 100 m. — startują 4 drużyny. Zwycięża Warta I w 57,2 s. (rekord okręgowy); 2) Cracovia; 3) T. K. S.; 4) Warta II. Zmiany pałeczek we wszystkich sztafetach bardzo słabe.

Warta — 6 pkt., Cracovia — 4 pkt., T. K. S. — 2 pkt.

Biegi rozstawne decydują o wygranej. AZS. Warszawa wskutek braku 4-ej zawodniczki nie może brać w nich udziału, traci przez to prowadzenie.

Skok wzwyż: 1) Frydrychówna (Warta) 133; 2) Jabłczyńska (AZS. W-wa) 130; 3) po rozgrywce z Woynarowską i Adamiakówną — Hanka (Cracovia) 125 cm.

Warta — 3 pkt., AZS. W-wa — 2 pkt. Cracovia — 1 pkt.

Finał biegu 200 m.: Walka rozgrywa się między Wisią (Wisła) i Woynarowską (AZS. W-wa). Początkowo prowadzi Woynarowska, jednak zmęczona poprzedniemi konkurencjami nie ma siły na utrzymanie do końca ostrego tempa i kończy bieg, jako druga za Wisią, czas której wynosi 29,2 s. (wynik bardzo dobry). 3) Kasprzakówna (T. G. Sokół Poznań).

Wisła — 3 pkt., AZS. W-wa — 2 pkt., T. G. Sokół Poznań — 1 pkt.

Rzut oszczepem 600 gr.: Rekordzistka Polski Lonka (Cracovia) silnie zdenerwowana psuje kilka rzutów. Jest to jedyna zawodniczka o prawidłowym wyrzucie oszczepu, niestety traci wiele wskutek zatrzymywania się przed linją po rozbiegu. Po skoordynowaniu wszystkich ruchów powinna się znacznie w wynikach posunąć. Osiąga ona 1-sze miejsce rzutem 32,49½ **rekord Polski;** 2) Lanżanka (AZS. Poznań) 28,20 — wynik dobry; 3) Jasna (Cracovia) 25,57 m.

Cracovia — 4 pkt., AZS. Poznań — 2 pkt.

Finał biegu 100 m.: 1) Gędziorowska ponownie poniżej rekordu polskiego — 13,3 s.; 2) Wisia (Wisła); 3) Kasprzakówna (T. G. Sokół Poznań); 4) Woynarowska (AZS. W-wa).

T. K. S. — 3 pkt., Wisła — 2 pkt., T. G. Sokół Poznań — 1 pkt.

Bieg rozstawny 4×200 m.: 1) Warta I — 2:04,7 **rekord Polski;** 2) Cracovia; 3) Warta II. Startująca poza konkursem kombinowana sztafeta Pomorza i Warszawy w składzie Gędziorowska (T. K S.), Woźniewska (Sokół Bydgoszcz), Wieczorkiewiczówna i Woynarowska (AZS. W-wa) przychodzi pierwsza w czasie 2:4,2 — **najlepszy wynik w Polsce.**



Jabłczyńska (A. Z. S. Warszawa) nowa rekordzistka Polski w skoku wdal (4.82).

Wskutek walki o puhar niektóre zawodniczki przyjezdne były przeładowane pracą (startowały np. w ciągu 2 dni 11 razy, robiły kilka konkurencyj jedną po drugiej bez przerw na wypoczynek). Należy obsyłać takie zawody liczniej, bo przemęczenie zawodniczek może obniżyć ich normalne wyniki na czas dłuższy.

W ogólnej punktacji zwyciężyła Warta Poznań (12 zawodniczek) — 23 pkt., zdobywając puhar; 2) Cracovia (4 zawodniczki) — 21 pkt.; 3) AZS. Warszawa (3 zawodniczki) — 16 pkt.; 4) T. K. S. (5 zawodn.) — 10 pkt.; 5) Wisła Kraków (1 zawodn.) — 6 pkt.; 6) Sokół Poznań (6 zawodn.) — 5 pkt.; 7) AZS. Poznań (5 zawodniczek) — 3 pkt.

Wu.

ZAWODY SKRY

W dniach 5 i 6 b. m. odbył się na boisku Skry I ogólnopolski zlot młodzieży robotniczej. Zlot ten miał być manifestacją jedności młodzieży robotniczej a zarazem jej zdrowia i sprawności fizycznej, co wyraziło się w tem, że zawody sportowe były jednym z najważniejszych punktów programu zlotowego.

Program sportowy zlotu obejmował dla dziewcząt zawody lekkoatletyczne oraz popisy gimnastyczne. Udały się zwłaszcza te ostatnie, przyczem ćwiczące wykazały dużą zręczność i opanowanie techniczne.

Wyniki techniczne były następujące: 60 m. — Tomczykówna 9.8 przed Witkowską, 250 m. — Tomczykówna 44.2 sek. przed Witkowską i Gruszecką, skok wzwyż — Witkowska i Mazurkiewiczówna po 112 cm., Żychowska 105 cm., skok wdal — Sawicka 3.68 m. przed Witkowską 3.49 m. i Mazurkiewiczówną, rzut kulą 5 kg. — Żychowska 6.36 m. przed Witkowską 6.07 m. i Mazurkiewiczówną 4.89 m., rzut oszczepem—Żychowska 12.50 m. przed Witkowską i Gruszecką, rzut dyskiem — Sawicka 21.40 m. przed Witkowską 20.96 m. i Żychowską.

Zawody Lekkoatletyczne w Krakowie

Gdy rzutka sekcja Makkabi zapraszała na tegoroczne ogólnopolskie zawody lekko - atletyczne pań, nikt może w Polsce nie przewidywał, że wyniki będą tak świetne. Wszak to Kraków, gdzie sport kobiecy jest właściwie jeszcze w wieku niemowlęcym. Początek sezonu. A dmący 23 maja silny wiatr, przeciwny kierunkowi trasy, mógł rozwiać wszelkie optymistyczne fantazje. Tem bardziej zdumiewające są rezultaty.

Wybitniejsze talenty otaczano w Krakowie zawsze troskliwą opieką. W tym wypadku opiekunowie otrzymali słuszną nagrodę. I tak np. Wiśka z Wisły, trenująca dopiero od jesieni 1926 r., na wewnętrzno-klubowych zawodach Wisły dn. 7 maja wyrównała zeszłoroczny rekord Polski w biegu na 200 m. (29.3). Na zawodach Makkabi uzyskała I miejsce w pięcioboju wśród tak groźnych konkurentek , jak Lonka i Jasna. W pięcioboju tym przybyła, nawiasem mówiąc, w biegu na 80 m. — 7 m. przed rekordzistką dawną — Swobodówną (czas w przebiegu 11.1). W finale 11.4. Rzutem kulą oburącz 13.85 postawiła **nowy rekord okręgu.**

Jasna trenuje ambitnie i wytrwale, mając wszelkie szanse pobicia jeszcze w tym sezonie swego rekordu. Po regularnie odbytej gimnastyce zimowej, rozpoczęła treningi w marcu pod kierunkiem swego towarzysza klubowego Poboga. Uprawia, prócz lekkiej atletyki, łyżwiarstwo, pływanie, tennis i wioślarkę. Brak jej jedynie jeszcze stylu, nad którego wyrobieniem pracuje teraz pod kierunkiem trenera Norlinga.

Własnemi zupełnie drogami chadza najmłodsza rekordzistka świata Lonka. Mianowała ona swego brata nadwornym swym trenerem, pracowała pilnie w samotności swego ogrodu prywatnego, nie dopuszczając nikogo, nawet najbardziej zaufanych, do tajemnicy osiągniętego wyniku. W połowie maja dopiero wystąpiła na wspólnej bieżni, osiągając kilkakrotnie wyniki **do 37 m. w rzucie oszczepem.**

Hanka (Cracovia) pracuje również pilnie, poprawiając systematycznie swą formę, a jeśli wyniki jej na ostatnich zawodach, poza pierwszem miejscem w skokach, nie przedstawiają się zbyt świetnie, to przypisać to należy zbyt małej rutynie w startowaniu na zawodach.

Szczegółowe warunki przedstawiają się następująco:

Skok wdal: 1) Hanka (Cracovia) 442 cm.; 2) Wiśka (Wisła) 429 cm.; 3) Jasna (Cracovia) 407 cm.

Rzut dyskiem: 1) Jasna (Cracovia) 29.41 cm. **nowy rekord okręgowy;** 2) Hanka (Cracovia) 26.56 cm.; 3) Wiśka (Wisła) 23.44 cm.

Rzut dyskiem oburącz: 1) Jasna (Cracovia) 53.07 cm. **(nowy rekord Polski, dawny rekord Konopackiej 46.35);** 2)Hanka (Cracovia) także lepiej od dotychczasowego rekordu.

Bieg na 80 m.: 1) Swobodówna (Crac.).

Rzut kulą: 1) Jasna (Crac.) 810.5 **(nowy rekord okręgowy);** 2) Wiśka (Wisła 713; 3) Hanka (Crac.) 700 cm.

Rzut kulą oburącz: 1) Wiśka (Wisła) 1385 cm. **(nowy rekord okręgu);** 2) Jasna (Crac.) 1383 cm.; 3) Hanka (Crac.) 1302 cm.

Rzut oszczepem 600 gr.: 1 Lonka (Crac.) **3330 cm. Nowy rekord światowy. Dawny rekord Jandarowej, Czechosłowacja: 2724;** 2) Jasna (Crac.) 2314 cm.; 3) Hanka (Crac.) 2043.5 cm.

Rzut oszczepem oburącz 60 gr.: 1) Lonka (Crac.) **4940.5 cm. Nowy rekord światowy. Dawny rekord Jandarowej Czechosłowacja: 4832 cm.**

Bieg na 240 m.: 1) Wiśka (Wisła) 37 sek.; 2) Jasna (Crac.) 37.6 sek.; 3) Hanka (Crac. 38 sek.

I. H.

DYSKWALIFIKACJA

Zarząd „Grażyny“ zdyskwalifikował w połowie maja następujące trzy zawodniczki swoje — pp. Wierę Czajkowską i Felicję Schabińską na 3 miesiące oraz Barbarę Złotnicką na przeciąg 4-ch miesięcy.

Dyskwalifikacja nastąpiła wskutek karygodnego przekroczenia norm organizacyjnych ze strony wspomnianych trzech zawodniczek.

Ceny ogłoszeń: jednorazowo 1/1 kolumny — zł. 200.—, ½ — zł. 100.—, ¼ — zł. 50.—, 1/8 — zł. 25.—.

Redaktor „Startu“ przyjmuje interesantów w poniedziałki i czwartki w godzinach od 1 — 2 po południu.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Al. Ujazdowska Nr. 32, m. 1. Tel. 130-46. Konto P. K. O. 14558.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) — miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 2 zł. 70 gr.

Wydawca E. Grocholska. Drukarnia Kobiety Współczesnej, Marszałkowska 148. Redaktor: K. Muszałówna.